

## Force: Pagayage

A plat ventre sur un ballon de gymnastique, les élèves essaient de maintenir une position stable. Cet exercice renforce également les épaules.



En appui ventral sur le ballon de gymnastique, les pieds surélevés. Déplacer une charge latéralement, avec les bras tendus.

**Force et plus si entente** – L'entraînement de la force ne doit pas être standardisé pour éviter toute monotonie et danger de plafonnement. Il se combine idéalement avec des tâches coordinatives (équilibre par ex.) ou conditionnelles (mobilité par ex.). D'autre part, en travaillant sur des surfaces instables, on améliore la proprioception, rempart efficace contre les blessures et les accidents.

Source: Cahier pratique «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**